



# Life with a new baby is not always what you expect.

## 1 in 5 mothers will have a postpartum mood disorder.

### If you have a postpartum mood disorder you may:

- Have little or no interest or enjoyment in things they used to enjoy.
- Feel sad most of the time.

### You may also feel:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Anxious and worried. You may feel this as aches, chest pain, shortness of breath, numbness, tingling or a “lump” in your throat. | <input type="checkbox"/> Frustrated.                                      |
| <input type="checkbox"/> Guilty and ashamed.  | <input type="checkbox"/> Angry and irritable.                             |
| <input type="checkbox"/> Alone.   | <input type="checkbox"/> Worthless.                                       |
| <input type="checkbox"/> Panicky.   | <input type="checkbox"/> Hopeless.  |
|   | <input type="checkbox"/> Guilty. You may think you are not a good mother. |

### If you have a postpartum mood disorder you may:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Have no energy.   | <input type="checkbox"/> Sleep too much or too little.  |
| <input type="checkbox"/> Have lost your appetite or feel like eating all the time. | <input type="checkbox"/> Don't want to spend time with your partner, family, or your baby.    |
| <input type="checkbox"/> Cannot concentrate.                                       | <input type="checkbox"/> Are not connected to your baby or afraid to be alone with your baby. |
| <input type="checkbox"/> Cry for no apparent reason.                               |   |

Some women may have strange thoughts and mental images that keep coming back.

- These thoughts and pictures are usually negative and disturbing.
- You cannot stop these thoughts from occurring.
- You cannot stop these pictures from coming into your head.

It helps to talk about these thoughts and images. Sometimes they will then go away or happen less often. **If you are worried about acting on these thoughts, or have some of the other symptoms, get help from your health care provider.**

### You can get help from:

**Your healthcare provider**  
(family physician, midwife, nurse, nurse practitioner, or OB/GYN)

**Your public health unit:**  
Call 1 800 268 1154 to get the phone number for your local public health unit or department or visit [www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca).

Rarely some women may feel like hurting themselves or your baby. This could be a postpartum psychosis and is a medical emergency.

**If this is happening to you or a loved one, don't wait. Get help right away.**

Call 911 or go to your local hospital's emergency department. Or call your local crisis intervention line.

**Mental Health Helpline**  
Information about mental health services in Ontario. 1-866-531-2600 (24 hours a day 7 days a week)  
[www.mentalhealthhelpline.ca](http://www.mentalhealthhelpline.ca)

**Ontario Telehealth**  
Health information from a Registered Nurse. 1-866-797-0000  
TTY: 1-866-797-0007  
(24 hours a day 7 days a week)

### WHAT YOU CAN DO:

- Ask for help.
- Take care of yourself.
- Take time for yourself.
- Share your feelings and ask for help.
- Get counselling or join a support group.
- Consider medications.

### WHAT YOU CAN DO IF YOU ARE A PARTNER, FAMILY MEMBER OR FRIEND:

- Listen and support her feelings.
- Encourage her to seek professional help.
- Develop your relationship with the baby.
- Ask her how you can help.
- Educate yourself about postpartum mood disorders.
- Take some time for yourself.
- Find someone you can talk to.

**Remember... this is not your fault. You are not alone. There is help for you and your family**

*best start*  
*meilleur départ*

by/par health **nexus** santé



# Avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose.

## Une mère sur cinq souffrira d'un trouble de l'humeur postpartum.

### Si vous souffrez d'un trouble de l'humeur postpartum, vous pouvez :

- Avoir peu ou pas d'intérêt pour les activités que vous aimiez faire habituellement.
- Vous sentir triste presque tout le temps.

### Vous pouvez aussi :

- Être angoissée et inquiète. Ce stress se traduit souvent par des maux de toutes sortes, des douleurs à la poitrine, de l'essoufflement, des engourdissements, des picotements ou une boule dans la gorge.
- Vous sentir coupable et honteuse.
- Vous sentir seule.
- Paniquer.
- Vous sentir frustrée.
- Être en colère et irritable.
- Vous sentir inutile.
- Être désespérée.
- Vous sentir coupable car vous craignez ne pas être une bonne mère.

### Ou vous avez peut-être l'impression :

- De n'avoir aucune énergie.
- De n'avoir aucun appétit ou de toujours avoir envie de manger.
- De ne pas pouvoir vous concentrer.
- De pleurer sans raison apparente.
- De trop dormir ou pas assez.
- De ne pas vouloir passer du temps avec votre partenaire, votre famille ou votre bébé.
- De ne pas pouvoir former de lien avec votre bébé ou d'avoir peur de vous retrouver seule avec lui.

Certaines femmes ont des pensées étranges et des images qui réapparaissent tout le temps.

- Ces pensées et images sont souvent négatives et troublantes.
- Vous ne pouvez rien faire pour empêcher ces images de refaire surface.
- Vous ne pouvez rien faire pour les chasser de votre esprit.

Cela vous fera du bien d'en parler. Parfois, le simple fait de parler à quelqu'un atténue les images ou les fait disparaître. **Si vous avez peur de donner suite à ces pensées ou si vous avez d'autres symptômes, demandez de l'aide de votre fournisseur de soins de santé.**

### Vous pouvez obtenir de l'aide en ayant recours à :

**Votre fournisseur de soins de santé** (médecin de famille, sage-femme, infirmière, infirmière praticienne ou obstétricien).

**Votre bureau de santé publique local.** Composez le 1 800 268 1154 pour obtenir le numéro de téléphone de votre bureau local ou visitez le site Web [www.ontario.ca/fr/serviceontario](http://www.ontario.ca/fr/serviceontario).

Il arrive que certaines femmes pensent à se faire mal ou à faire mal à leur bébé. Il peut s'agir de psychose postpartum. Ce trouble nécessite des soins médicaux urgents.

**Si vous pensez souffrir de psychose postpartum ou si une femme que vous connaissez semble en souffrir, n'attendez pas.** Demandez de l'aide immédiatement. Appelez le 911 ou allez à l'urgence de l'hôpital le plus proche ou appelez un centre d'intervention d'urgence.

La ligne d'aide sur la santé mentale 1-866-531-2600 (24 heures sur 24, 7 jours par semaine) [www.mentalhealth-helpline.ca/Accueil/Index](http://www.mentalhealth-helpline.ca/Accueil/Index).

**Télé Santé Ontario** 1-866-797-0000  
ATS : 1-866-797-0007 (24 heures sur 24, 7 jours par semaine).

### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Demandez de l'aide.
- Prenez bien soin de vous.
- Réservez-vous du temps pour vous-même.
- Confiez-vous à quelqu'un et demandez de l'aide.
- Obtenez de l'aide auprès d'un conseiller ou joignez-vous à un groupe de soutien.
- Ne dites pas non aux médicaments.

### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE SI VOUS ÊTES LE PARTENAIRE, UN MEMBRE DE LA FAMILLE OU UN AMI :

- Écoutez et soutenez la nouvelle maman.
- Encouragez-la à demander de l'aide d'un professionnel.
- Développez des liens avec le bébé.
- Demandez-lui comment vous pouvez l'aider.
- Renseignez-vous sur les troubles de l'humeur postpartum.
- Réservez-vous du temps pour vous-même.
- Trouvez quelqu'un à qui parler.

**Ne l'oubliez pas... ce n'est pas de votre faute. Il y a de l'aide pour vous et votre famille.**

*best start*  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé